№ 6. Warszawa 8 Lutego 1908 r. Rok 3.

Warunki prenumeraty: w Warszawie: rocznie Rb. 4, półrocznie Rb. 2, kwartalnie Rb. 1. W Królestwie i Cesarstwie: rocznie Rb. 5. półrocznie Rb. 2.50, kwartalnie Rb. 1.25. Zagranicą rocznie Rb. 6. Za odnoszenie do domu dopł. się miesiecznie k. 5 Zmiana adresu 20 kop.

KOSMETYKA

Cena ogłoszeń:

Za wiersz petitowy jednoszpaltowy lub jego miejsce: Na 1 stronicy okładki 30 kop. Na innych stronicach 20 kop. Nadesłane (w tekście) 75 kop.

Numer pojedyńczy kosztuje 10 kop.

Tygodnik poświęcony hygienie i estetyce ciała, pielęgnowaniu urody, racjonalnej kosmetyce i perfumerji.

Wychodzi w każdą Sobotę.

Adres Redakcji i Administracji **Senatorska 36. Telefon 40.29.** Administracja otwarta codziennie od 11—3 prócz niedziel i świąt.

Redaktor przyjmuje tylko w Niedziele od 12—2. Rękopisów i listów nadsyłanych do Redakcji nie zwraca się.

Dr. Luster — Kraków.



ESTETYKA CIAŁA.



Znaczenie mięśni prostych dla plastyki ściany brzusznej.

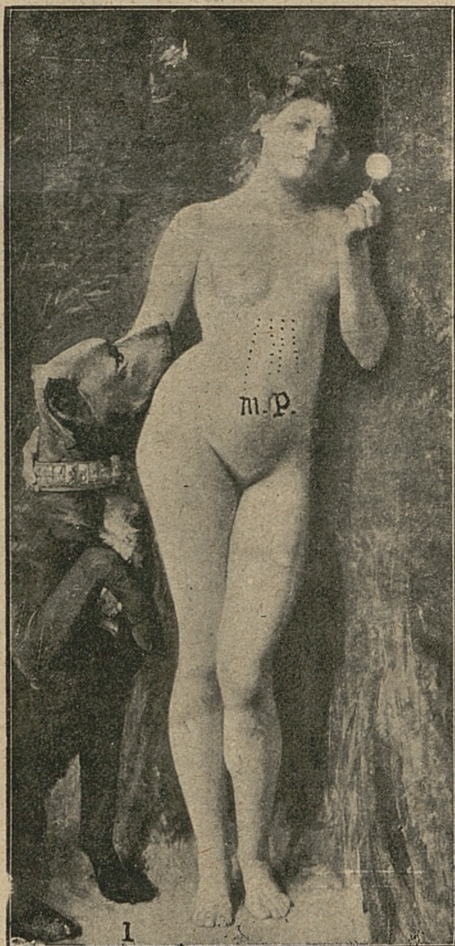
Ściana brzuszna, narażona ze wszystkich części ciała na najdotkliwsze wpływy deformujące, bywa mimo to zupełnie zaniedbywana, aczkolwiek ma doniosłe znaczenie pod względem zdrowotnym i estetycznym.

Od jędrności bowiem i sprawności mięśni ściany brzusznej zależy prawidłowe trawienie, tudzież szereg procesów fizyologicznych i macierzyńskich, z drugiej zaś strony one warunkują ową ponętną plastykę, bez której cierpi wysoce całokształt harmonii budowy ciała kobiety.

Mięśnie ściany brzusznej stanowią filar, o który ona się opiera, to też nieznaczne nawet zwiotczenie włókien owych mięśni wywołuje wydęcie i obwisanie ściany brzusznej. Podobne zjawisko zdarza się u osób z wrodzoną nikłością mięśni, zwłaszcza gdy dana osoba odżywia się nieracyonalnie, przez co rozumieć należy nadmiar, względnie przewagę pokarmów, wydymających zbytnio powłokę brzuszną. Objaw ten spostrzegamy u dzieci wieśniaków, żywiących się przeważnie roślinnemi i mącznemi pokarmami, mimo to nie spotykamy tak często u dorosłych wieśniaczek deformacyi ściany brzusznej, jak u mieszkanek miast, ponieważ u pierwszych wpływa nader korzystnie na sprawność mięśni ciągłe schylanie się i podnoszenie ciała podczas pracy w polu i zajęć gospodarskich w domu.

Spostrzeżenia moje, acz skąpe z powodu trudności obserwacyi wieśniaczek zdrowych, przekonały mnie, iż gdyby u nich odpadł moment przewężania ciała w pasie tasiemkami, utrzymałyby piękne linie brzucha do późnej starości.

Powszechnie przyjęte mniemanie, jakoby ciąża i poród bezpowrotnie niszczyły wdzięk kształtów ciała, odnosi się wyłącznie do kobiet o słabo rozwiniętym układzie mięśniowym. Gdyby bowiem owe mięśnie odznaczały się prawidłową sprężystością, zapewne wróciłyby one do dawnej swej sprężystości, a tem samem ściana brzuszna w niczem nie ucierpiałaby. Do tego jednakże potrzebne jest wyrobienie mięśni, zapoczątkowane już w młodocianym wieku, by mogły skutecznie oprzeć się wszelkim szkodliwym wpływom, na jakie narażona jest kobieta, wskutek mody i swego powołania.



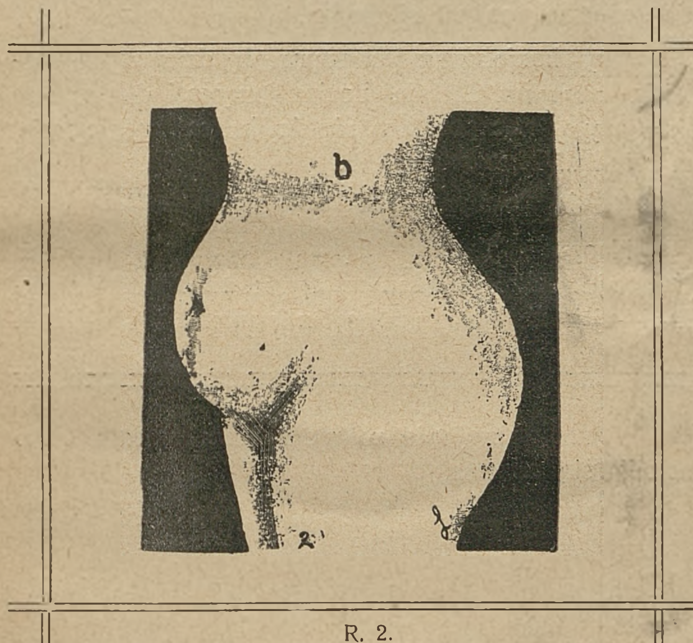
R. 1.
Prawidłowo zbudowana ściana brzuszna.
m p — mięśnie proste.

Zdawać by się mogło, że otyłość warunkuje z reguły obwisanie ściany brzusznej, lecz w istocie rzecz się ma odmiennie, bo tłuszcz powoduje tylko wypuklenie brzucha, o ile mięśnie są dostatecznie rozwinięte. Rzut porównawczy na kształt ściany brzusznej u otyłych mężczyzn i kobiet przekona nas o słuszności naszych zapatrywań; u mężczyzn nie spostrzegamy niemal obwisania brzucha, a tylko kuliste wydęcie, podczas gdy otyła kobieta grawituje prawie z reguły do rozlewności właśnie w tej części ciała. Objaw ten daje się spostrzegać u niewiast, które nigdy nie rodziły, co dowodnie świadczy o innych przyczynach zatraty elastyczności ściany brzusznej, a temi są bezprzecznie: współczesna nieracyonalna odzież, tudzież otyłość przy wiotkich mięśniach ściany brzucha.

Jędrność i sprawność wzmiankowanych mięśni stanowią integralną podstawę prawidłowego trawienia i zdrowotności narządów brzusznych. Jelita, nie mogąc oprzeć się o ścianę brzuszną, opadają w nieładzie zwinięte ku miednicy, czego następstwem bywa utrudnione przesuwanie się miazgi pokarmowej. Nic zatem dziwnego, skoro 90% kobiet cierpi na uporczywy niedowład ścian jelit (objawiający się w nawykowem zaparciu), nieprawidłową fermentacyę i różnorodne wykwity skórne. Nienormalny przebieg procesu trawienia odbija się na cerze twarzy, która staje się zwykle ziemisto-szarą.

Spostrzeżenia ostatniej doby przekonały nas, że przyczyną tak często w ostatnich zwłaszcza czasach pojawiającego się zapalenia jelita ślepego, bywa zaleganie miazgi pokarmowej w jelitach, co w przeważnej liczbie przypadków przypisać trzeba nienależycie rozwiniętym mięśniom ściany brzusznej.

Przyczyna opadania żołądka, wątroby i nerek tkwi również w zaniku sprężystości omawianych mięśni. Na domiar złego uciskają wzmiankowane narządy na jelita, potęgując nawykowe zaparcie, a jednocześnie przenosi się ucisk na narządy rodne, zmieniając ich położenie, co stwarza podkład do szeregu przykrych chorób kobiecych. Ucisk bowiem narządów brzusznych na macicę warunkuje zwiotczenie więzadeł, utrzymujących ją w prawidłowem położeniu, a wówczas ona się pochyla, powodując różnorodne nieprawidłowośi w funkcyach fizyologicznych miesięcznych oraz podczas ciąży i porodu. Jajniki, uciskane ciężarem narządów brzusznych, reagują odruchowo-wzmożoną pobudliwością układu nerwowego, a nawet dają impuls do zboczeń natury histerycznej.



R. 2.

Widzimy przeto, że rozwijanie mięśni ściany brzusznej ma donioślejsze znaczenie zdrowotne i estetyczne, niżli by to na pozór się wydawało.

W ścianie brzusznej rozróżniamy mięśnie proste i poprzeczne; dziś zajmiemy się mięśniami prostemi, które mają dla nas doniosłe znaczenie.

Jak na rycinie uwidoczniliśmy, przebiegają mięśnie proste po ubu stronach linii środkowej ściany brzusznej, a miejscem ich przyczepu u góry są żebra i wyrostek mieczykowaty mostka, u dołu zaś spojenie łonowe kości miednicy. W prawidłowych warunkach są to mięśnie kształtu prostokątnego, dość grube, które stanowią niejako belki, podtrzymujące powłokę brzuszną w prawidłowej pozycyi i napięciu.

Z wpływów szkodliwych, działających na owe mięśnie, wymienić winniśmy najsamprzód gorset, który w górnej połowie mięśnia prostego wywiera nań ucisk,



R. 3.

Gimnastyka ściany brzusznej.

mszczący się fatalnie na tym filarze zdrowia i wdzięku ciała kobiecego. Elastyczność tych mięśni cierpi wśród takich warunków niehygienicznych tak dalece, iż nawet nie potrafią przeciwdziałać ciężarowi tkanki tłuszczowej, a wówczas ściana brzuszna obwisa. W równej mierze działają tasiemki spódnic i paski, któremi kobiety niszczą swe piękne ciało.

Rycina 2 unaocznia nam następstwa zwiotczenia mięśni prostych.

Jedynym środkiem zapobiegawczym, tudzież usuwającym już nadwerężoną sprawność omawianych mięśni, jest gimnastyka. A właśnie ta bywa zwykle nieracyonalnie stosowana, bo z pominięciem mięśni ściany brzusznej. Od pierwszej już młodości należy ćwiczyć owe mięśnie, co uskutecznić można najkorzystniej, ułożywszy się na płaszczyźnie, oparłszy stopy o ustalony przedmiot (krawędź szafy) i podnosząc ciało siłą mięśni brzucha, bez pomocy rąk, do pozycyi siedzącej, poczem znów układa się ciało do pierwotnej pozycyi leżącej. Ruchy wzmiankowane wykonywa się zwolna — rano i przed obiadem, nigdy natomiast po jedzeniu. Czas trwania ćwiczeń zależy od odporności fizycznej gimnastykującej się osoby. Kobietom otyłym zalecić możemy dłużej trwającą gimnastykę, aniżeli szczupłym.



Kwestje drażliwe w oświetleniu etycznem.

II.

Młodzież współczesna i etyka seksualna*).

Uświadamiać czy nie uświadamiać? — oto jedno z najtrudniejszych do rozwiązania zagadnień — tem trudniejsze, że zarówno pro i contra w tej kwestyi wypowiadający się — mają racyę!... Bo jakżeż jej odmówić tym naprz., którzy ceniąc w młodzieży nadewszystko czystość uczuć i myśli, chcieliby bodaj kosztem „nieświadomości" puszek ten dziewiczy jaknajdłużej w duszy dziecka zachować!

Jak się dziwić tym, którzy nie mając umysłu dziecinnego za dostatecznie silny, by nie zbrukał się samem uświadomieniem spraw seksualnych, nie chcą go zawcześnie z niemi obznajmiać.

Ale także — jak się dziwić tym, którzy w oswojeniu z pewnego rodzaju złem, widzą zło mniejsze! Którzy uważają, że trzeba nauczyć ludzi obchodzić się z ogniem zawczasu, by ten ogień potem — za pierwszem dotknięciem — nie sparzył, a nawet nie spalił doszczętnie!

Zawczasu — w tem słowie bodaj leży cała waga sprawy — zawczasu może także znaczyć *zawcześnie*; w tem znaczeniu strzeżmy się go! Bodaj lepiej nigdy, niż zawcześnie!... Lato po wiośnie przyjść musi — a przecież mamy żal do słońca, jeśli już w maju pocznie nam przypalać zboża i kwiaty...

A „uświadomienie" w pewnego rodzaju kwestyach, choćby nieuniknione (nieuniknionem bywa prawie zawsze), choćby najrozumniejsze, to właśnie—takie przepalenie myśli i uczuć, zniszczenie jakiegoś tchnienia świeżości, co już nie wróci.

Czy koniecznem jest naprz., by dziewczyna wiedziała *zawczasu*, że nie bocian przynosi dzieci, i że ukochany w noc poślubną nie do końca będzie miał na rękach... białe rękawiczki.

Powiedziałabym... Jak jaka!

Naogół gdyby dziewczynę można było do końca (t. j. najczęściej do ślubu) w tej nieświadomości utrzymać — jak to miało miejsce z naszemi prababkami,

*) Stojąc na zupełnie odmiennym gruncie w zapatrywaniach z Sz. Autorką, pomieszczamy artykuł Jej dla zachowania całokształtu rubryki niniejszej i w celu wywołania rzeczowej dyskusji na temat, przez Autorkę poruszony. (Przyp. Red.)

Hygiena w aforyzmach.

Największy postęp nowoczesnej medycyny leży w tem, że nauczyła nas nietylko rozpoznawać i leczyć choroby, lecz także zapobiegać im.

Prof. Chiari.

* * *

Hygiena powinna stać się najwyższem kapłaństwem ludzkości; lecząc ciało i zapobiegając chorobom, jesteśmy w możności utrzymać ducha w należytej sile i uodpornić go na wszelkie ciosy, nieodłączne od życia. Bez obszernego światłopoglądu, wielkiej miłości i wyrozumienia, oraz zaparcia się siebie, osiągnąć celu tego nie można.

Prof. Bujwid.

* * *

Temat w hygienie zostaje zawsze ten sam, tylko melodja się zmienia.

Prof. Hufeland.

* * *

Ideałem przyszłej kultury powinno być zniszczenie chorób, a przedewszystkiem: gruźlicy, kiły i pijaństwa.

Baer.

* * *

Kropla pociechy dla chorego znaczy nieraz więcej, niż morze wiedzy.

Prof. Goldzieher.

* * *

Praca jest nam dla zdrowia i wesołości równie potrzebną, jak świeże powietrze i rozrywka.

Prof. Mars.

* * *

babkami, a nawet matkami, to powiedziałabym: dlaczegoż nie?

Skoro tamtym nieświadomość nie przeszkadzała potem kochać, być kochanemi, a zarazem najlepszemi żonami, matkami, nieraz bardzo rozumnemi kobietami, i dzielnych synów wychować krajowi i społeczeństwu — to dlaczegoż nie!? Czyż dzisiejsza dziewczyna — pozbawiona zawczasu wszelkich złudzeń o bocianie, lub idealnej miłości kochanka, silniej przeto kochać będzie, a choćby łatwej rodzić?! Nie sądzę — ale oto sprawa komplikuje się, wikła w czasach dzisiejszych z dwóch powodów: publicznego wspólnego wychowania młodzieży i prasy. Ta ostatnia, zwłaszcza codzienna ze swemi jaskrawemi opisami najpotworniejszych skandali i zbrodni — obliczonemi najczęściej na efekt, jest największym wrogiem, powiedzmy, nieubłaganym mordercą czystych uczuć i złudzeń wiośnianych. I dlatego w dzisiejszych czasach dziewczynę uświadamiać też trzeba, tylko — jużem to sobie zastrzegła wyżej: jak jaką!

Dziewczynę uświadamiać należy, ale tylko w tym wypadku, jeśli już nie można inaczej!...

To znaczy: jeśli jest ciekawa i jeśli ma temperament!.

Bo jeśli ma temperament, wcześnie odczuje „niepokój", który nasi przodkowie tak ładnie i naiwnie nazwali: wolą Bożą! — a jeśli jest przytem ciekawa, póty siebie samą i koleżanki i przyjaciółki dręczyć będzie o rozwiązanie „słowa zagadki", aż ją rozstrzygnie wreszcie — sama lub z innemi — w najfałszywszy i najniezdrowszy sposób.

A co gorsze — przedwcześnie uda się do życia samego, by zagadkę jej rozwiązało—zaś to rozwiązanie zwichnąć może rozwój ciała i duszy, zatruć jej przyszłość całą.

Takiej więc dziewczynie kochająca matka, opiekunka, nauczycielka, czy siostra starsza powinny powiedzieć *wszystko*, nie naciskając na nic dla efektu, ale też nie obwijając niczego w bawełnę.

Niech wie! Niech wie „na tyle", żeby dla tej przelotnej, ubranej w tęczowe kolory własnej wyobraźni chwili, nie poświęciła całego życia — by potem powtórzyć z rozczarowaniem ów wykrzyk niejednej kobiety:

„Ach, więc to było tylko to!..."

Niech wie — lecz niech wie w taki sposób, by jej najpiękniejszej w życiu epoki — epoki miłości — nie popsuło przedwczesne konieczne westchnienie:

„Ach, skoro to tylko to!..."

Niech jej zawczasu — lecz nie przed czasem — rzecz tak wytłomaczą, by wiedziała, że owo „*to*", zależy tylko od stopnia i sumy jej uczucia, i że dlatego powinna właśnie wybrać człowieka nie na tę jedną chwilę, lecz na życie całe doli i niedoli.

Jeśli jednak dziewczyna nie ma temperamentu i nie jest „ciekawa", jeśli ją zajmują więcej kwestye naukowe, społeczne lub filantropijne niż matrymonjalne, jeśli myśl jej nie wyrywa się ku zbadaniu tajemnic mirtowego wianka — jeśli idzie przez życie, zapatrzona tylko w górę, jakimś cichym, anielskim krokiem,

---

Najwięcej chorób ma swą przyczynę w złych pokarmach, w przepełnieniu żołądka i w połykaniu surowych, niedobrze zżutych pokarmów. Nie jedz nigdy, jeśli cię głód do tego nie zmusza, nie pij nigdy, jeśli nie czujesz pragnienia.

Majmonides.

* * *

Mam wiarę niezłomną, że nauka i pokój zwyciężą ciemnotę i wojnę, że narody dojdą do wspólnego porozumienia nie dla tego, aby niszczyć, lecz aby budować i tworzyć, a *przyszłość należeć będzie do tych, którzy najwięcej uczynią dla cierpiącej ludzkości.*

Pasteur.

* * *

Zdrowie nowonarodzonego dziecka polega na *chronieniu*, zdrowie dorosłego na *zwalczaniu* szkodliwości, działających na ustrój. Przejście z jednego okresu do drugiego stanowi ciągły, przez całe dzieciństwo trwający, proces rozwoju.

Prof. Escherich.

* * *

Najlepszą miarą dla stopnia cywilizacji społeczeństwa jest stanowisko, jakie w niem zajmuje hygiena i sztuka lekarska.

Herzfeld.

* * *

Czystość jest najlepszym środkiem zapobiegawczym. Jeden funt mydła znaczy więcej, niż dziesięć funtów karbolu.

Prof. Jaksch.

* * *

Dopiero gdy hygiena oczu zostanie gruntownie wpojoną młodzieży szkolnej, spodziewać się możemy, że zdołamy zapobiedz połowie chorób ocznych.

Dziś jeszcze ciągle więcej ludzi ślepnie z powodu głupoty, niż z powodu choroby.

Prof. H. Cohn.

* * *

Hipochondryk umiera nieraz z powodu... zbyt świeżego powietrza, śpiewu słowików i zapachu róż.

Prof. Grün.



jeśli nie jest żądną kochania ziemskiego, ani małżeństwa, ani rodzicielstwa...

Powiedziałabym wówczas: zostawmy ją w nieświadomości, bo właśnie: po co ją uświadamiać!?... Regułą naszą zatem powinno być: stosujmy wiatr do wełny jagnięcia! Co innego z chłopcem: chłopiec zwykle już w 13-tym roku życia traci złudzenia życiowe, dobrze więc dla niego, żeby w tej epoce— mniej więcej — jakaś kochająca i zaufanie jego posiadająca istota, uświadomiła go w niektórych sprawach najważniejszych z dziedziny seksualnej, aby jeśli nie uprzedzić, to choć przeciwważyć brutalno-empiryczne wskazówki i tłomaczenia kolegów. Chłopiec stworzony zda się na to, by wszystko wiedział i wszystkiego doświadczył — przytrzymywać go zbyt długo i zbyt gwałtownie w kierunku przeciwnym jestto narażać go na to najczęściej, że w chwili stosownej reakcya będzie tem silniejsza.

Nie łudźmy się, że chłopiec dzisiejszy pozostać może długo niewinnym; wytężmy całą naszą zdolność i siłę, by pozostał chociaż uczciwym i zdrowym — będzie i to już wielką zdobyczą.

Nie przedstawiajmy mu kobiety i spraw jej jako dzieła szatana, nie chrońmy go „przemocą“ od tej kobiety — starajmy się tylko jaknajjaśniej, najspokojniej i najpogodniej mu przedstawić, czem ta kobieta w takich a takich okolicznościach życia być dla niego może—co z nią zyskać ma szanse, a co stracić. A uzbroiwszy go tak we wszelką *świadomość*, rady, wskazówki i dobre przykłady, o ile nie ma mniej jak lat 16-cie, powiedzmy mu: „Teraz postępuj, jak ci rozum, serce i sumienie wskaże — lecz zastanów się przedtem głęboko, żebyś potem całe życie nie żałował!“

Kto wie, czy nie będzie to lepszy system, niż zamykanie go na noc w pokoju na dwa spusty z zewnątrz!

Reasumując praktycznie: patrz w serce dziecka powierzonego twej pieczy, a gdy zobaczysz tam pierwszy niepokój, stań przy nim i weź je rękę—a jeśli widzisz przecierające się ze snu oczy, pomóż mu sam otworzyć, aby spojrzało życiu w twarz odrazu jasno i prosto i poszło dalej już samo — ...ale z mocą!

Nie budź go jednak w tym kierunku zawczasu, jeśli widzisz, że śpi, a taką ma naturę, że spać może i będzie do końca.

Bo „wiedzieć“ fałszywie jest rzeczą straszną!

„Wiedzieć“ jasno i dobrze jest rzeczą pożyteczną.

Lecz szczęśliwym najbardziej ten, który jeszcze się łudzić może!...

Alma.

Z hygieny.

Jakie lekarstwa przechodzą do mleka kobiecego?

Pytanie to jest bodaj czy nie jednem z najważniejszych, na które medycyna dotychczas nie mogła dać definitywnie odpowiedzi, i dopiero najnowsze badania rzuciły pewne światło na tę sprawę. A sprawa ta jest bardzo doniosła, gdyż przechodzenie pewnych lekarstw może ujemnie wpłynąć na zdrowie niemowlęcia i decyduje nieraz o tem, czy matka może karmić dziecko, czy też nie. Widzimy więc, iż rozwiązanie *teoretyczne* tej sprawy ma doniosłe znaczenie *praktyczne.*

Jeden z lekarzy niemieckich przeprowadził badania z 36 rozmaitymi, najczęściej stosowanymi środkami leczniczemi. Badane było mleko położnic w ciągu 10 dni po porodzie. Ścisła analiza chemiczna wykazała, że do mleka kobiecego przechodzą następujące środki: *jodek potasu* (kali jodatum), *salicylan. sodu* (natrium salicylicum), *antipyrina*, *aspiryna*, *kalomel*, *arszenik i brom.* Nie przechodzą do mleka: środki narkotyczne (jak naprz. opium, morfina, kodeina, chloroform), środki przeczyszczające (oprócz kalomelu) i niektóre t. zw. wzmacniające (jak naprz. żelazo, chinina). Wszystkie wyżej wymienione leki autor wykrywał w mleku wprawdzie w ilości bardzo nieznacznej, jednak wyprowadza ze swych badań bardzo ważny wniosek praktyczny, a mianowicie: u osób karmiących należy stosować wszelkie leki z nadzwyczajną ostrożnością, gdyż lekarstwa mogą — zwłaszcza przy dłuższem stosowaniu— zaszkodzić dziecku.

Kilka najnowszych uwag w sprawie niepłodności.

Sprawą tą, mającą niezwykle doniosłe znaczenie, zarówno z hygienicznego, jak i społecznego punktu widzenia, zajmowało się wielu lekarzy. W ostatnich czasach sprawę tę poddano wszechstronnej i krytycznej ocenie.

Przedewszystkiem ustalono określenie pojęcia: *niepłodność*, gdyż tę ostatnią bardzo często i zupełnie mylnie identyfikują z pojęciem: *bezdzietność*.

Niepłodnem małżeństwem nazywa się takie, w którem przez cały czas pożycia małżeńskiego nie było ani razu zajścia w ciążę; bezdzietnem zaś — takie, które dla tych lub innych przyczyn nie wydało na świat ani jednego *zdolnego do życia* dziecka.

Z góry uczynić należy zastrzeżenie, iż wszelkie statystyczne dane, dotyczące małżeństw niepłodnych, muszą być brane pod uwagę z pewnym odcieniem niedowierzania i nieścisłości — z powodów łatwo zrozumiałych, gdyż takie dane statystyczne opierają się przeważnie na wywiadach małżonków, którym nie zawsze wierzyć można...

Mimo to statystyka niepłodnych małżeństw jest dosyć pouczająca, i z niej dadzą się wyprowadzić wnioski następujące: jeżeli kobieta przekroczyła okres swojej zdolności rozrodczej, (45—50 lat) małżeństwo oczywiście będzie nieplodne, o tem 2 zdań być nie może. Jeżeli po siedmioletniem pożyciu małżeńskiem nie było ani razu zajścia w ciążę — można z *pewną prawdopodobnością* ustalić fakt niepłodności. Małżeństwa niepłodne częściej spotyka się w dużych miastach, niż po wsiach.

Co się tyczy przyczyn niepłodności, to można je podzielić na *fizyologiczne* i *patologiczne*. Do fizyologicznych należą: późniejszy wiek jednego z małżonków, lub znaczna różnica wieku, czasem związki między krewnymi, krzyżowanie ras i t. p.

Winę niepłodności ponoszą w równej mierze oboje małżonkowie. U kobiet warunkują niepłodność: otyłość, choroby kobiece, zboczenia w rozwoju organów płciowych i choroby ustrojowe (blednica, anemia). U mężczyzn niepłodność powodują: neurastenia seksualna i brak plenników (*azoospermia*), wywołany w większości wypadków albo przez nadużycia płciowe albo też przez t. zw. „chorobę kawalerską". I wogóle choroby płciowe wśród mężczyzn oprócz niepłodności prowadzą jeszcze i do innych bardzo smutnych następstw, ofiarami których padają prawie zawsze kobiety. Ten wzgląd jeszcze raz wysuwa na porządek dzienny tak palącą sprawę, jak uświadamianie młodzieży, zachęcanie do wstrzemięźliwości, zaznajamianie z okropnemi skutkami chorób płciowych i t. p.

O wpływie gorących kąpieli na chory i zdrowy ustrój.

Wiemy, iż w Japonii gorące kąpiele są w powszechnem użyciu. My stosujemy takie kąpiele tylko w niektórych chorobach — wyłącznie jako czynnik leczniczy.

Otóż niedawno jeden z lekarzy francuzkich wypróbował na własnej osobie działania takich kąpieli i wyprowadza z tej próby wnioski następujące: 1) *les extrêmes se touchent*, t. z. iż gorące kąpiele działają zupełnie tak samo jak zimne, mianowicie: skóra blednie, oddech staje się słabszym, a tętno wolnieje—zachodzi to wskutek silnego wstrząśnienia układu nerwowego; stan taki atoli trwa niedługo; wkrótce potem następuje t. zw. reakcja: ciepłota i tętno wzmagają się, i występuje obfity pot; przy dłuższem stosowaniu gorącej kąpieli powstaje duszność.

Z powyższego widać, iż gorące kąpiele są u osób zdrowych przeciwwskazane; najwyższa t° kąpieli nie powinna przekraczać 30°. Rzecz inna, gdy ma się do czynienia z niektórymi chorymi. Jest cały szereg chorób, które dają się wyleczyć tylko za pomocą gorących kąpieli. Do chorób takich należą: neuralgie (ischias), reumatyzm, artretyzm, choroby zastoinowe i t. d. Warunkiem niezbędnym jednak jest dostateczna sprawność i siła serca. Kąpiele gorące są również wskazane u kobiet w okresie t. zw. przekwitania płciowego, przy napływach krwi, wskutek raptownego ustania periodu...

Na tem tle u kobiet powstają bardzo często różnego rodzaju wykwity skórne na twarzy (pryszcze, czerwoność nosa etc.). To też w takich razach kąpiele gorące są wskazane również z punktu widzenia kosmetycznego.

Rozumie się samo przez się, iż kąpiele gorące przeciwwskazane są w okresie ciąży, i w każdym razie przed rozpoczęciem takiej kuracji należy zasięgnąć porady lekarza. *Dr. St. S.*

Operacje nad dziećmi.

Jeden z lekarzy poruszył w *Gońcu* bardzo ciekawą sprawę operacji nad dziećmi. Sprawę tę zdaniem jednego z lekarzy austrjackich rozstrzygnął już poniekąd wyrok sądu kasacyjnego w Austrji, wydany przed dwoma laty w podobnej sprawie. Rzecz się tak miała. Pewna matka w Samborze wezwała do swego ciężko chorego 10-letniego syna lekarza, który, rozpoznawszy u chłopca uwięzniętą przepuklinę, (rupturę) radził go natychmiast oddać do szpitala dla dokonania operacji. Matka nie usłuchała rady, ze względu jako-

by na dziecko, które w żaden sposób nie chciało zgodzić się pójść do szpitala i w dwa dni zmarło. Matka oskarżona o zaniedbanie obowiązków względem dziecka i o przestępstwo przeciw bezpieczeństwu życia, została w pierwszej instancji sądowej uniewinniona, gdyż „lekarza wezwała, a nie ma obowiązku słuchać jego rady". Najwyższy trybunał zniósł jednak ten wyrok i skazał oskarżoną na tydzień aresztu—uzasadniając swój wyrok tem, że niższa instancja mylnie pojęła zakres obowiązków matki. Obowiązek matki nie ogranicza się li tylko do tego, by do chorego dziecka wezwać lekarza, ale nadto wymaga jeszcze, by choremu dziecku udzielono takiej pomocy lekarskiej, któraby chorobę usunęła i przyspieszyła wyzdrowienie. Matka przeto była obowiązana posluchać rady lekarza.

Sądy Rzeszy niemieckiej w takim samym wypadku zachowały się odwrotnie; niższa instancja skazała rodziców, wyższa — uniewinniła.

Ciekawy fakt przytacza lekarz z własnej praktyki. U dziecka oddanego do szpitala, krórego ojciec z Wiednia wyjechał, zaszła nagła potrzeba wykonania operacji dla uratowania życia. Lekarz, nie będąc w możności zwrócić się w tym względzie z zapytaniem do ojca dziecka, zwrócił się do 3 sądów (sąd powiatowy, krajowy i krajowy wyższy) i — od każdego z tych sądów otrzymał inną radę.

Lekarz dochodzi do wniosku, że co do tego pytania rodzice mają prawo rozstrzygnąć, o ile idzie o niemowlę lub ledwie wyszłe z niemowlęctwa, wobec jednak dziecka nieletniego starszego powinno im przysługiwać tylko prawo ojcowskie. Prawne uregulowanie tej sprawy byłoby ze wszechmiar bardzo pożądane, ponieważ jednak dzisiaj trudno się tego spodziewać, należałoby przeto, chociażby na innej drodze, ale co rychlej, postanowić jakieś dla obu stron właściwe normy postępowania. Lekarz mniema, że w braku odpowiedniego ustawodawstwa powinnyby władze wydać w tym kierunku w drodze administracyjnej te lub inne przepisy. Przepisy te wypełniłyby lukę w prawie i wskazały drogę postępowania zarówno lekarzowi, jak i sędziemu.

Co do nas, t. j. co do Król. Polsk., to najwyższa Rada lekarska winnaby wydać przepisy w tym względzie dla lekarzy szpitalnych, wprawdzie obowiązałyby one tylko lekarzy szpitalnych, ale mogłyby znaleźć zastosowanie i w praktyce prywatnej.



Z listów do Redakcji.

Szanowny Panie Redaktorze!

Pragnę na łamach „Kosmetyki" odeprzeć zarzut, jaki spotkał pod mym adresem ogół lekarzy polskich, którym insynuuje się niechęć do popierania wytwórczości swojskiej. Zarzut taki jest zgoła nieuzasadniony i mógł wyłonić się tylko na tle zupełnej nieznajomości odnośnych stosunków.

Przedewszystkiem uwzględnić należy, że w lecznictwie trzeba mieć wyłącznie na oku dobro ogółu, przepisując zatem lekarstwo, mające przynieść choremu ulgę, nie będziemy się powodowali szowinizmem, lecz wyłącznie kierować się musimy poczuciem obowiązku niesienia pomocy i pobudkami humanitarnemi, wynikającemi z naszego szczytnego posłannictwa. Mało może zresztą komu wiadomo, że fabrykacya olbrzymiego szeregu leków przysługuje wyłącznie wynalazcy danego preparatu, a na domiar złego nie ma u nas ani jednej fabryki środków leczniczych, z wyjątkiem materyałów opatrunkowych, któremi stale się posługujemy.

Inaczej ma się rzecz z preparatami kosmetycznemi. W zakresie tej wytwórczości możemy śmiało współzawodniczyć z zagranicą w wielu gałęziach fabrykacyi perfumeryjnej, a jednak nie znalazła ona należytego poparcia u naszej publiczności.

Warto się zastanowić nad przyczyną tej „nieufności" ogółu polskiego do rodzimej wytwórczości, która — zdaniem fabrykantów—stanowi jedyną przyczynę większego zbytu towarów obcych.

Osądzając tę sprawę zupełnie bezstronnie i w interesie swojskich fabrykantów, rzec musimy, że sami fabrykanci pozwalają panoszyć się intruzom i swobodnie zbywać towary, przeważnie liche, lecz... drogie. Bo czyż nasi wytwórcy uświadomili publiczność, by umiała ocenić wartość produkcyi rodzimej? Zgoła nie. Przeciwnie, zdradzają nawet w wypadkach, gdy pragnie się im przyjść z pomocą, dziwną apatyę do wszelkiej produktywnej pracy.

Dla ilustracyi niechaj posłuży następujący fakt.

Zaledwie ukazał się pierwszy numer „Kosmetyki"— fabrykanci angielscy, francuzcy i niemieccy pospieszyli z przesyłką prób swojej wytwórczości, zarzucili mnie formalnie swojemi cennikami, prospektami, broszurami i wyciągami z odnośnej literatury z prośbą, ażebym zamieszczał oceny ich preparatów w „Kosmetyce". Mimo to zachowywałem względem zagranicy milczenie, chociaż przekonany byłem, iż wyroby niektórych francuzkich i angielskich fabrykantów są znakomite. Dążyłem zawsze i dążę do popierania swojskiego przemysłu, co niejednokrotnie zaznaczałem na łamach „Kosmetyki". Niestety, ułatwienie wyrobom krajowym współzawodnictwa z zagranicą spotyka się z zacofaniem naszych wytwórców. Dziwne niepojmowanie własnych interesów dziwna, powiedziałbym, nawet karygodna apatja!

Na dowód przytaczam bardzo charakterystyczny fakt.

Przed dwoma miesiącami odwiedził mnie inż. B. w sprawie jednej z poważniejszych firm w Poznaniu, celem ułatwienia wprowadzenia niektórych preparatów do handlu w Galicyi. Przyrzekłem z całą gotowością bezinteresownie poprzeć sprawę i poprosiłem o rychłe dostarczenie mi katalogu oraz próbek. Właśnie mijają 2 miesiące, a fabrykant jeszcze zajęty jest... spieszną wysyłką katalogu. Komentarze chyba zbyteczne..

Przemysł nasz znamionuje nadzwyczajna uczciwość i sumienność, lecz jego twórców — brak zmysłu przedsiębiorczego, bo w walce konkurencyjnej dobroć towaru decyduje, a tego momentu nie wyzyskujemy na naszą korzyść drogą uświadomienia publiczności. Najwymowniej wyświetlą nam cyfry kwestyę uczciwości naszych fabrykantów. Oto przykład: normalnie spotrzebowuje się przy uczciwej fabrykacyi mydła—100 klg. tłuszczu do wyrobu 150 klg. mydła, niektórzy zaś fabrykanci zagraniczni

zużytkowują 100 klg. tłuszczu do produkcyi 1200 klg. (!) mydła. Fabrykat tej kategoryi jest surogatem mydła, bo stanowi konglomerat różnorodnych zanieczyszczeń. Płód takiej wytwórczości zawiera: piasek, kredę, krochmal, łojek, kaolinę i t. d. Tak to zagranica mydli nam oczy... piaskiem, o czem dobrze nasi fabrykanci wiedzą, a swem milczeniem ułatwiają im wywóz złota z naszego kraju. Badając (z ciekawości) mydła do prania wyrobu jednego z tutejszych fabrykantów, przekonałem się, iż one nie zawierają żadnych zanieczyszczeń, a stosunek tłuszczu do alkalicznych składników jest normalny, pomimo że mydła do prania nie wymagają tej subtelności przy fabrykacji, co mydła toaletowe i lecznicze.

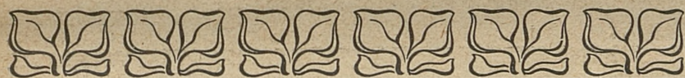
Rzut ten porównawczy na swojską i obcą wytwórczość przekona chyba najzatwardzialszego pesymistę, iż choć skąpy nasz przemysł, to przynajmniej uczciwy. Ale o tej sumiennności wie tylko fabrykant, biadający nad rzekomą nieufnością rodaków do swojskiej fabrykacyi, i szczupła garstka fachowców, a nie wiedzą ci, od których zbyt towaru zależy.

Dla zaznaczenia naszych dobrych chęci przypominam jeszcze raz, iż w zaraniu wydawnictwa „Kosmetyki" wyraziłem gotowość zapoznania czytelników z wytwórczością polską, lecz słowa moje odbiły się głuchem echem o obojętność naszych fabrykantów, aczkolwiek analizy, doświadczenia i oceny załatwiam dla pp. fabrykantów, z powodów zrozumiałych, zupełnie bezinteresownie, przyczem jedynie redakcya danego pisma, w którem ocena się pojawia, ponosi uszczerbek. Nie mogąc jako lekarz być zwolennikiem środków tajemnych, muszę stać na gruncie prawdy naukowej, dlatego też nie mogę nikomu zalecać środków niezbadanych, i których części składowe są mi nieznane.

Niechaj zatem ogół wedle naszych wywodów oceni, po czyjej stronie jest słuszność.

Z poważaniem

Kraków 2/II 08. *Dr. Luster.*



Odpowiedzi Redakcji.

P. Zanecie P. Włosy rozdwajają się zazwyczaj wskutek nadmiernej suchości końców. Zjawisko takie obserwować się daje dość często, i zależnem jest w znacznej mierze od wadliwej przemiany materji w ustroju, jak również od nieumiejętnego pielęgnowania skóry ciała wogóle, a skóry głowy w szczególe. Rozdwajanie się włosów nie wywiera żadnego wpływu na ich rozrost; leczyć zatem należy nie objaw, lecz zmiany, które ten objaw spowodowały. Końce rozdwojonych włosów należy przyciąć i włosy moczyć w ciepłej oliwie. Po za tem (o ile z listu wnosić możemy) ogólny stan zdrowia Sz. Pani pozostawia trochę do życzenia. Należy bezwarunkowo zasięgnąć porady lekarza domowego i pod jego kierunkiem przeprowadzić kurację *tuczenia*; jak tylko cały ustrój zostanie należycie wzmocniony — wszystkie objawy, na które Sz. Pani w liście się uskarża—znikną. Za słowa uznania dla naszej pracy serdecznie dziękujemy.

Zaniepokojonej. 1) Kawa, w nadmiernej ilości spożywana, wpływa ujemnie na układ nerwowy, zwłaszcza na ośrodki mózgowe--co często powoduje różne wykwity skórne i wypadanie włosów; przy skłonności do łupieżu, pryszczy, zaczerwienień nosa i policzków stanowczo należy ograniczyć tę używkę do możliwego minimum. Mniej więcej tak samo (choć w znacznie mniejszym stopniu) działa herbata.

2) W okresie nadmiernej wydzieliny oleistego tłuszczu należy myć twarz letnią wodą i mydłem alkalicznem.

3) *Płynnego* pudru nie można stosować a tembardziej tego, o którym mowa jest w liście. Płynny ten puder zawiera łojek, (talk) cynk, glicerynę, wodę różaną i bizmut—od wszystkich tych składników cera bardzo prędko niszczeje, gdyż one przylegają ściśle do skóry, wnikają w jej pory, wysuszają ją nadmiernie, a bizmut prócz tego powoduje zwyrodnienie mięśni, w następstwie czego fatalnie się zmienia wyraz twarzy. Jeżeli zależy na „chwilowem odświeżeniu" cery, to można bez żadnej szkody a z dobrym skutkiem użyć płynu podług przepisu następującego

Rp.
Spiritus colon. 100,0
Spir. camph.
Kali carb. aa 0,3
Trae Benzoës 1,5
Extr. Rosar. gtt. 3.
MDS. *Przed użyciem wstrząsnąć.*
(na miednicę *ciepłej* wody 2 łyżki).



Od Redakcji.

Niżej wymienione firmy zaofiarowały dla prenumeratorów „Kosmetyki" rabat:

1) **Reim i S-ka, Kraków**, *przybory toaletowe, galanterja i kosmetyki.*

2) **Zdzisław Zdanowicz, Kraków**, *przybory toaletowe i podróżne, konfekcja męzka, mydła i perfumy z pierwszorzędnych francuzkich i angielskich fabryk.*

3) **Beuer i S-ka, Kraków, Sukiennice**, *skład bielizny męzkiej, damskiej i bluzek. Wyprawy ślubne.*

4) **Henryk Frist, Kraków**, *Salon malarzy polskich. Obrazy olejne i akwarele. Ramy. Papier i przybory szkolne. Bilety wizytowe. Główny skład i własne nakłady pocztówek ilustrowanych.*

5) **Zakopane**, *Pensjonat Dora.*

6) *Tow. Akc. przetworów chem. i aptecznych* **Henryk Welt, Warszawa, Przejazd 5.**

7) **W. Paszkowski**, *Warszawa, Marszałkowska № 109, róg Chmielnej. Perfumy, nowości hygieniczno-kosmetyczne, galanterja tualetowa w zakresie mody i elegancji. (10%)*

Następujące zakłady lecznicze udzielają znacznych zniżek prenum. „Kosmetyki".

1) *Zakład leczniczy dla chorób kobiecych Drów: M. Cerchy i T. Piotrowskiego, Kraków, Podwale 12.*

2) *Instytut mech. chirurgiczny i ortopedyczny Drów: A. Merza, M. Staszewskiego, Zygmunta Wachtla, Kraków, Zyblikiewicza 9.*

Główne zastępstwo na Galicję w księgarni G. Gebethnera i Spółki w Krakowie.

Główne zastępstwo na Francję, Belgję i Niemcy: Société Générale de Publicité, Paryż, 12 Boulevard de Strasbourg.

Redaktor i Wydawca Dr. H. Zamenhof. Druk J. Kamińskiego, Nowy-Świat 48, Telefon 36 46.